

УДК 37.016:796.011.3

**Бейгул Ігор Олегович**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
кафедра фізичного виховання,  
Дніпровський державний технічний університет  
м.Кам'янське, Україна  
bejippon@gmail.com

**Шишкіна Олена Миколаївна**

старший викладач  
кафедра фізичного виховання,  
Дніпровський державний технічний університет  
м.Кам'янське, Україна  
olefirshishkina@gmail.com

## ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ІЗ СТУДЕНТАМИ ВНЗ

**Анотація.** Оптимізація педагогічного процесу неможлива без урахування індивідуальних особливостей тих, хто займається, без підбору адекватних тренувальних дій. На наш погляд рішенням цієї проблеми є застосування методу «кругового тренування». Мета статті: розробка методики комбінованого кругового тренування на заняттях з оздоровчої аеробіки зі студентами ВНЗ. Використані методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Результати дослідження: доведено, що кругове тренування є цілісною організаційно-методичною формою фізичної підготовки, засобами якої є строго регламентовані вправи з вибірковою дією на організм людини. Основу кругового тренування складає серійне повторення різних фізичних вправ в певній послідовності, що виконуються на так званих «станціях». Основними особливостями застосування комбінованого кругового тренування на заняттях з оздоровчої аеробіки зі студентами є комбінування традиційних, зручних для виконання вправ на витривалість, поліпшення координації, спритності, сили та рівноваги; можливість використовувати широкий спектр спортивного інвентаря та обладнання.

**Ключові слова:** комбіноване кругове тренування, студенти, оздоровча аеробіка, заняття, організм.

**Вступ.** Актуальною проблемою фізичного виховання студентів є розробка і використання таких методів і засобів, які сприяли б функціональному вдосконаленню організму, підвищенню його працездатності, робили б його стійким і витривалим. Оптимізація педагогічного процесу неможлива без урахування індивідуальних особливостей тих, що займаються, без підбору адекватних тренувальних дій [1, с.12]. На наш погляд рішенням цієї проблеми є застосування методу «кругового тренування».

Кругове тренування є цілісною організаційно-методичною формою фізичної підготовки, засобами якої є строго регламентовані вправи з вибірковою дією на організм людини. Основний принцип кругового тренування полягає в тому, що він не зводиться до якого-небудь приватного методу, а є організаційно-методичною формою, яка включає в себе ряд приватних методів з використанням фізичних вправ. Основу кругового тренування складає серійне повторення різних фізичних вправ в певній послідовності, що виконуються на так званих «станціях». Кругове тренування добре поєднує в собі вибірково спрямовану і комплексну дію, а також строго впорядковану і варіативну дію [2, с.45; 4, с.95].

Кругове тренування отримало визнання не лише в спортивному тренуванні, а і у фізичному вихованні – як у нас в країні, так і за кордоном. Кругове тренування відкриває в оздоровчому фітнесі великий діапазон тренувальних можливостей внаслідок чого, застосовується великий асортимент малого обладнання [6, с.12].

В багатьох дослідженнях [2, с.45-46; 3, с.96-97; 4, с.31-32] підтверджується факт високої ефективності застосування методу кругового тренування. Але в спеціальній літературі приділяється недостатня увага застосуванню кругового тренування з аеробіки зі студентами вузів, що і спонукало наше дослідження.

**Метою статті** є розробка методики комбінованого кругового тренування на заняттях з оздоровчої

аеробіки зі студентами ВНЗ.

**Завдання дослідження:** 1) розкрити особливості кругового тренування; 2) розробити методику комбінованого кругового тренування зі студентами ВНЗ.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з метою розробки методики комбінованого кругового тренування.

**Виклад основного матеріалу.** Надзвичайно важливою особливістю кругового тренування є його просте програмування. Наприклад, при занятті з одним і тим самим контингентом тих, що займаються можна чітко запланувати потрібну структуру не лише одного заняття і мікроциклу, але й мезоциклу, наприклад, створити прогресуючу програму або задати поступовий перехід на більш аеробний варіант навантаження [5, с.316].

Виходячи з теоретичних передумов забезпечення ефективності оздоровчої аеробіки різної спрямованості, проведеного аналізу найбільш популярних програм, вимог до безпеки тих, що займаються, нами було розроблено *комбіноване кругове тренування*. Основна ідея такого тренування полягає у створенні строго регламентованого заняття для студентів з різним рівнем підготовленості та різним рівнем засвоєння техніки базових вправ. Таке планування тренувального заняття дозволяє забезпечити принцип прогресу навантаження і поступового підвищення складності заняття, а також чергування варіантів для зниження монотонності і підтримку мотивації тих, хто займається.

**Мета комбінованого кругового тренування (ККТ)** – комбінування традиційних, зручних для виконання вправ на витривалість, поліпшення координації, спритності, сили і рівноваги. Обладнання: степ-платформа, гантелі, бодібар, амортизатори, медичні м'ячі, баскетбольні м'ячі, гімнастичні мати.

Структура заняття. Підготовча частина – 5 хвилин. Інструктаж тих, що займаються, комплектування обладнання. Розминка – 10 хвилин поточним

методом: нескладна хореографія з базових кроків аеробіки: ходьба, біг підтюпцем, випади, хвиливі рухи ногами, руками, вправи на координацію, вправи на розтягнення.

Основна частина – 30 хвилин. Тренування на 4-х станціях кожного кола (вправи, спрямовані на різні м'язові групи). Пояснення завдань – до 1 хвилини, робота на станції – від 45 секунд до 1 хвилини, 10 секунд – пауза для зміни станції, пауза для зміни кола – від 15 до 30 секунд. Базові вправи та їх модифікації (багатосуглобні і в декількох площинах: випади, присідання, ротації, жими, тяга, скручування, розгинання, утримання статичного і динамічного балансу), вправи, що імітують рухи з видів спорту (гребкові рухи, кидкові баскетбольні і гандбольні, футбольні торкання ногами м'яча, передачі, скручування з предметом, імітуючи борцівську кидкову техніку). З них 80% – глобальні вправи (із залученням більше 1/2 усієї м'язової маси тіла) і 20% – регіональні вправи (із залученням від 1/3 до 1/2 усієї м'язової маси тіла).

1-е коло: 1-а станція – в парах з гумовим амортизатором імітація кидка через плече (праве/ліве) по 4 рази; 2-а станція – випад кроком вперед зі скручуванням вправо, в руках медбол; повернення назад. З іншої ноги теж саме; 3-я станція – прохід вперед випадами – назад кроком; 4-а станція – упор лежачи на передпліччях, не прогинаючись у попереку.

2-е коло: 1-а станція – в парах з положення присід руки вниз, утримуючи амортизатор, підйом одночасно з маховим рухом руки вгору. Напарник в присіді утримує другий кінець амортизатора, фіксуючи в підлогу; 2-а станція – в парах спиною один до одного передача медбола з рук в руки при повороті корпусу в один бік 8 разів, потім в іншу; 3-я станція – при-

скорення бігом вперед – назад кроком; 4-а станція – упор лежачи на передпліччях, з легким відривом правої/лівої стопи від підлоги по 8 рахунків на кожного.

3-є коло: 1-а станція – в парах один утримує другого за допомогою амортизатора через корпус на рівні живота. Другий, долаючи опір, виконує імітацію удару коліном з просуванням вперед (по 8 поперемильних ударів кожен); 2-а станція – в парах один партнер з присіду з медболом в руках виконує стрибок з передачею медбола знизу вперед вгору. Другий в стрибку ловить двома руками медбол перед собою; 3-я станція – приставний підскок правим/лівим боком – назад кроком; 4-а станція – упор лежачи на передпліччях, з легким відривом правого/лівого передпліччя від підлоги по 8 рахунків на кожного.

«Заминка» (зниження навантаження) – 5 хвилин. Заключна частина – вправи на розтягування, вправи соціально-психологічного тренінга – 10 хвилин.

Викладений матеріал дозволяє зробити наступні висновки. Кругове тренування – найбільш прогресивна організаційно-методична форма занять, яка направлена на закріплення і вдосконалення рухових вмінь та навичок, розвиток рухових якостей та послідовне виконання комплексу фізичних вправ. Основу кругового тренування складає серійне повторення декількох видів фізичних вправ. Основними особливостями застосування комбінованого кругового тренування на заняттях з оздоровчої аеробіки зі студентами є комбінування традиційних, зручних для виконання вправ на витривалість, поліпшення координації, спритності, сили та рівноваги; можливість використовувати широкий спектр спортивного інвентаря та обладнання.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу кругового тренування на психоемоційний стан студентів ВНЗ.

## References

- Ivanochko, V.V., Zavijska, V.M., & Dmytrenko, L.V. (2015). *Zastosuvannja suchasnyh fitnes-tehnologij u navchal'no-vyhovnomu procesi fizychnogo vyhovannja* [The use of modern fitness equipment in the educational process of physical education]. Lviv: Vydavnytvo lvivskoi komercijnoi akademii [in Ukrainian].
- Martynov, U.O. (2016). Kolove trenuvannja, jak metod organizacii navchalno-treनुvalnogo procesu z fizychnogo vyhovannja u VNZ [Kolovna workout as a method of organizing the training process of physical education in universities]. *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova* [Scientific journal of the M.P. Dragomanov NPU], 1(68), 44-46 [in Ukrainian].
- Martynjuk, O.V. (2015). Strukturnye komponenty fizkulturno-ozdorovitel'nogo zanjatija ajerobikoj s primeneniem krugovoj trenirovki [Structural components of physical culture and health training aerobics with the use of circular training]. *Pedagogika y suchasni aspekty fizychnogo vyhovannja* [Pegagogy and modern aspects of physical education], 1, 95-98 [in Ukrainian].
- Saitov, R.M. (2016). *Osobennosti yspolzovanyja krugovoj trenirovki v fitnese dlja zhenshhyn pervogo peryoda zrelogo vozrasta* [Features of use of circular training in fitness for women of the first period of mature age] (Unpublished doctoral dissertation). Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow [in Russian].
- Shyshkina, O.M. (2016). Krugove trenuvannja zasobamy ozdorovchoi ajerobiky zi studentamy VNZ [Round training with means of improving aerobics with university students]. *Aktualni problemy fizychnogo vyhovannja studentiv v umovah krydytno-modulnoi systemy navchannja* [Actual problems of physical education of students in the conditions of credit-module system of training]. Dnipropetrovsk, 315-318 [in Ukrainian].
- Tulajdan, V.G. (2016). *Ozdorovchij fitnes* [Fitness]. Lviv: Fest-Print [in Ukrainian].

## Список використаної літератури

- Іваночко В.В. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студ. ВНЗ 3-4 рівнів акр.): метод. посіб. / В.В.Іваночко, В.М.Завійська, Л.В.Дмитренко. – Львів: Видавництво львівської комерційної академії, 2015. – 160 с.
- Мартинюк Ю.О. Колове тренування як метод організації навчально-тренувального процесу з фізичного виховання у ВНЗ / Ю.О.Мартинюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2016. – Вип. 1(68). – с. 44-46.
- Мартинюк О.В. Структурні компоненти фізкультурно-оздоровительного заняття аеробікою з використанням кругової тренувальної / О.В.Мартинюк // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць І Міжнародної науково-практичної конференції, 2015. – Том 1. – С. 95-98.
- Сайтов Р.М. Особенности использования круговой тренировки в фитнесе для женщин первого периода зрелого возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Радик Мидхатович Сайтов. – Москва, 2016. – С.178.
- Шишкіна О.М. Кругове тренування засобами оздоровчої аеробіки зі студентами ВНЗ / О.М.Шишкіна // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2016. – С.315-318.
- Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес / В.Г.Тулайдан, Т.В.Шелехова. – Львів: Фест-Прінт, 2016. – С.106.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2018 р.  
Стаття прийнята до друку 30.03.2018 р.

**Бейгул Игорь**

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент  
кафедра физического воспитания,  
Днепропетровский государственный технический университет  
г.Каменское, Украина

**Шишкина Елена**

старший преподаватель  
кафедра физического воспитания,  
Днепропетровский государственный технический университет  
г.Каменское, Украина

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
АЭРОБИКИ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ**

**Аннотация.** Оптимизация педагогического процесса невозможна без учета индивидуальных особенностей занимающихся, без подбора адекватных тренировочных действий. На наш взгляд решением этой проблемы является применение метода «круговой тренировки». Цель статьи: разработка методики комбинированной круговой тренировки на занятиях по оздоровительной аэробике со студентами вуза. Используемые методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы. Результаты исследования: рассмотрено, что круговая тренировка – это целостная организационно-методическая форма физической подготовки, средствами которой являются строго регламентированные упражнения избирательного воздействия на организм человека. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение разных физических упражнений в определенной последовательности, которые выполняются на так называемых «станциях». Основными особенностями использования комбинированной круговой тренировки на занятиях оздоровительной аэробикой со студентами являются комбинирование традиционных, удобных для выполнения упражнений на выносливость, улучшение координации, ловкости, силы и равновесия; возможность использовать широкий спектр спортивного инвентаря и оборудования.

**Ключевые слова:** комбинированная круговая тренировка, студенты, оздоровительная аэробика, занятие, организм.

**Beigul Igor**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor  
Department of Physical Education  
Dnipro State Technical University, Kamenskoye, Ukraine

**Shyshkina Olena**

Senior Lecturer  
Department of Physical Education,  
Dnipro State Technical University, Kamenskoye, Ukraine

**USING OF CIRCULAR AEROBICS ON HEALTH AEROBICS CLASSES FOR HIGHER EDUCATION  
STUDENTS**

**Abstract.** Optimization of the pedagogical process is impossible without taking into account the students' individual characteristic without the selection of adequate training actions. In our opinion, the solution to this problem is the use of the method of circular training. Circular training is an integral organizational-methodical form of physical training, the means of which are strictly regulated exercises with selective action on the human body. The basic principle of circular training is not limited to any private method, but is an organizational methodical form, which includes a number of private methods with the use of physical exercises. The basis of the circular training is the serial repetition of various physical exercises in a certain sequence performed at the so-called «stations». The paper aim is to develop methods of combined circular training on health aerobics classes for higher education students. Methods of research used: analysis and generalization of scientific and methodical literature. The results of the study: based on the theoretical preconditions for ensuring the effectiveness of health aerobics of different orientations, analysis of the most popular programs, the requirements of ensuring the safety, we have developed a combined circular training. The main idea was to create a strictly regulated class taking into account the different levels of preparedness and different levels of mastering the techniques of basic exercises. Such planning of the classes allowed ensuring the principle of the progress of the load and the gradual increase in the complexity of the class, as well as alternating to reduce monotony and support the motivation.

**Key words:** combined circular training, students, health aerobics, classes, body.